

## 令和3年度 6月献立予定表

※牛乳はすべてにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
	<b>1日</b> ご飯 鶏肉の酢醤油煮 ゴボウサラダ 味噌汁	<b>2日</b> けんちんうどん コロッケ <small>ほうれん草とひじきのおかか和え</small> オレンジゼリー	<b>3日</b> ご飯 はんぺんチーズフライ 切り干し大根の甘酢漬け トマトとセロリの中華スープ	<b>4日</b> 進路の日
<b>7日</b> 親子丼 ごま和え 味噌汁 オレンジ	<b>8日</b> ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め もずく酢 味噌汁	<b>9日</b> スパゲティ・ミートソース カントリーサラダ キウイフルーツ	<b>10日</b> 食パン いちごジャム シチュー わかめサラダ プルーン	<b>11日</b> スタミナ丼 もやしの辛子和え 味噌汁 グレープフルーツ
<b>14日</b> ご飯 肉じゃが オクラのおかか和え 味噌汁	<b>15日</b> ビビンバ エビ焼売 ピーマンのおかか和え わかめスープ	<b>16日</b> 塩焼きそば ゆで卵 大根サラダ パイナップル	<b>17日</b> ご飯 魚の揚げ煮 豚肉の旨煮 味噌汁	<b>18日</b> コッペパン タンドリーチキン ポテトサラダ トマトと卵の中華スープ
<b>21日</b> ご飯 青椒肉絲 <small>ひじき入りエスニックサラダ</small> 味噌汁	<b>22日</b> 青菜飯 おでん オクラのおかか和え 味噌汁	<b>23日</b> わかめうどん チーズコロッケ パナナ	<b>24日</b> ご飯 ひじき海苔 焼き魚(鮭) ごま和え 味噌汁	<b>25日</b> 食パン みかんジャム 煮込みハンバーグ 温野菜 ゴボウサラダ わかめスープ
<b>28日</b> ご飯 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁	<b>29日</b> ご飯 焼き魚(鯖) 大豆の磯煮 ごま味噌スープ	<b>30日</b> あんかけ焼きそば キャベツメンチカツ 小松菜のおかか和え パイナップル		

### 今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
788 kcal	31.9 g	25.1 g	410 mg	4.2 mg	3.2 g